

令和3年9月分

学校給食予定献立表

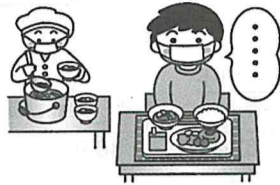
給食目標 みんなで協力しよう

当番の人に協力して、早く準備ができるようにしましょう。また、どうすればスムーズに配膳できるか考えてみましょう。

- 給食準備を始める前には、窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。



- 机の上をきれいにし、当番以外の人には座って待ちましょう。



- 食缶は協力して運びましょう。



- 後片付けは、人が交わらないように、一方通行で行いましょう。



7日 ~地域でとれる食べ物~ 16日

ふじいでらしん 藤井寺市産

バジル
(バジルソース)

ふじいでらしん 藤井寺市林地区で栽培されたバジルです。インド・熱帯アジア原産のハーブです。

ふじいでらしん 藤井寺市産

いちじく
(いちじくジャム)

ふじいでらしん おおいちく どうよう 藤井寺市の大井地区や道明じくはひきのし 寺地区、羽曳野市などで多く栽培されています。漢字で「無花果」と書きます。

◎スマイル献立◎ 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに工夫した献立です。

月	火	水	木	金
<p>6 ごはん</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ゆばのすましじる</p> <p>れいとうとうふ 30 赤 ささみ 15 赤 ゆば 0.7 赤 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 10 緑 みつば 3 緑 けずりぶし 3 緑 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>1こ 黄緑</p> <p>615 30.5 15.6</p> <p>ゆば</p> <p>大豆からつくられます。豆乳を加熱したときに、表面にできるうすいまくがゆばです。</p>	<p>7 とうにゅうロール</p> <p>1こ 黄</p> <p>なすのペンネ</p> <p>ベーコン 15 赤 ペンネ 30 赤 たまねぎ 15 赤 なす 15 赤 トマト缶 10 赤 にんじん 10 赤 トマトピューレ 10 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 10 赤 のうこうソース 3.5 黄</p> <p>にゅうさんきんいんりょう</p> <p><中学生のみ> 1本 赤</p> <p>581 27.4 16.0</p> <p>バジルソース</p> <p>藤井寺市でとれたバジルを使い、給食用に、特別にカシューナッツを抜いて作っていただきました。</p>	<p>8 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 さつまいも 20 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 ごぼう 5 赤 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 6 黄 さけ 1 黄 しお 0.2 黄</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 3 赤 す 2.2 黄 さとう 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄</p> <p>589 21.7 15.5</p> <p>さつま汁</p> <p>鹿児島島の郷土料理の1つです。さつま鶏を使ったことから、この名前がついたといわれています。</p>	<p>9 スマイル献立</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>きのこごはん</p> <p>もちこめ 25 赤 とりにく 20 赤 にんじん 20 赤 ぶなしめじ 10 赤 ふたいたけ 5 赤 ほししいたけ 3.2 赤 しょうゆ 4.5 黄 みりん 1.2 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.2 黄</p> <p>いもけんぴ</p> <p>1ぶくろ 黄</p> <p>587 24.5 18.3</p> <p>重陽の節句</p> <p>五節句の1つで、別名「菊の節句」ともいわれています。みなさんの健康を願って、おひたしに菊の花を入れています。</p>	<p>10 マーボーどんぶり</p> <p>こめ 63 黄</p> <p>はるまき</p> <p>れいとうとうふ 80 赤 ぶたにく 15 赤 たけのこ 10 赤 あおねぎ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうゆ 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 ごぼう 2 赤 しょうゆ 4 赤 でんぶん 3 赤 あかみそ 2 赤 かき豆 1 赤 テンメンジャン 1 赤 さけ、ごまあぶら 1 赤 オイスターソース、しお 1 赤 チリパウダー、こしょう 1 赤</p> <p>こうみサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 サラダこんにやく 10 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 3 緑 まよネ、ドレッシング 組1本 黄</p> <p>681 24.3 23.3</p> <p>マーボー丼</p> <p>オイスターソースやテンメンジャン、チリパウダーで本格的な味付けです。</p>
<p>13 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>ぶたにく 25 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 カットさやいんげん 5 赤 けずりぶし 5 赤 しょうゆ 2.2 赤 さとう 2.6 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 1.2 黄</p> <p>すりみだんごいそべあげ</p> <p>すりみだんご 45 赤 こめこ 5 赤 あおさこ 0.15 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄</p> <p>はくさいのゆずあえ</p> <p>はくさい 25 緑 にんじん 5 緑 ゆず 0.2 緑 けずりぶし 1.7 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄</p> <p>587 26.3 13.3</p> <p>豚じゃが</p> <p>「メーカー」という種類のじゃがいもを使っています。煮崩れしにくいのが特徴です。</p>	<p>14 アップルコップ</p> <p>1こ 黄</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ベーコン 10 赤 ひよこまめ 10 赤 マカロニ 30 赤 たまねぎ 40 赤 キャベツ 20 赤 トマト缶 20 赤 トマトピューレ 10 赤 ケチャップ 11 赤 ウスターソース 11 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 0.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう、しょうゆ、セロリ、ローリエ 0.2 赤</p> <p>チキンカツ</p> <p>チキンカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>きゅうり 20 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 ゆでしお 0.13 赤 しょうゆ 3.5 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>662 24.3 20.8</p> <p>ミネストローネ</p> <p>イタリア語で「奥だくさんスープ」という意味があります。スープに入っているマカロニは、米粉で作られています。</p>	<p>15 ごはん</p> <p>こめ 65 黄</p> <p>はるさめスープ</p> <p>とりにく 15 赤 はくさい 5 赤 はくさい 25 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうゆ 0.13 赤 けいこつ 3.5 黄 しょうゆ 3 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤</p> <p>チンゲンサイのあえもの</p> <p>キャベツ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 1.8 赤 しょうゆ 0.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤</p> <p>マンゴープリン</p> <p><中学生のみ> 1こ 黄緑</p> <p>595 24.1 22.8</p> <p>はるさめ</p> <p>さつまいもとじゃがいものでんぶんから作られています。つるつとした食感です。</p>	<p>16 コップパン</p> <p>1こ 黄</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 としょうゆ 3.5 黄 しょうゆ 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄</p> <p>いちじくジャム</p> <p>1ぶくろ 黄緑</p> <p>613 25.8 23.5</p> <p>いちじくジャム</p> <p>藤井寺市で育てられたいちじくで作ったジャムです。</p>	<p>17 おおむぎいりごはん</p> <p>こめ 59 黄</p> <p>いかのたつたあげ</p> <p>いか 45 赤 でんぶん 5 赤 こめこ 2.5 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 0.2 赤 あぶら 3 黄 あらしお 3 黄</p> <p>あつあげのもの</p> <p>カットあつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 20 赤 あおねぎ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうゆ 0.2 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 でんぶん 2.5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 さけ 0.7 黄</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>はくさい 25 緑 こまつな 10 緑 けずりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1.2 黄</p> <p>615 29.8 19.1</p> <p>いか</p> <p>いかの足は10本あります。他の足より少し長い2本は、触れたい、海中で獲物をつかまえる時に使うそうです。</p>

木

2 さつまいもコップ

1こ 黄

オニオンスープ

ぶたにく 10 赤
たまねぎ 35 赤
にんじん 15 赤
ソテードオニオン 10 赤
ホールコーン 5 赤
とんこつ 3 赤
しょうゆ 2.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.3 黄
こしょう 0.03 黄
セロリ 0.2 黄
ローリエ 0.2 黄

しろみさかなのかりかりフライ

しろみさかなのかりかりフライ 1こ 赤
あぶら 3 黄

えだまめ

さやつきえだまめ 25 赤
ゆでしお 1 赤

いよかんゼリー

1こ 黄緑

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal 655 たんぱくしつ 23.9 しじょう 21.2

金

3 チキンカレー

こめ 63 黄

ハンバーグ

ポークチンバーグ 1こ 赤黄

コーンソテー

ホールコーン 20 赤
にんじん 5 赤
グリーンピース 5 赤
しお 0.13 赤
こしょう 0.01 赤

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal 682 たんぱくしつ 24.7 しじょう 22.8

さつまいもコップ

しろみさかなのかりかりフライ

いよかんゼリー

えだまめ

オニオンスープ

A ソテードオニオン

オニオンスープにはいっているよ!

おひたしから大阪府でとれたよ!

たまねぎ

金

9 スマイル献立

こめ 45 黄

きのこごはん

もちこめ 25 赤
とりにく 20 赤
にんじん 20 赤
ぶなしめじ 10 赤
ふたいたけ 5 赤
ほししいたけ 3.2 赤
しょうゆ 4.5 黄
みりん 1.2 黄
さとう 0.3 黄
しお 0.2 黄

いもけんぴ


1ぶくろ 黄

587 24.5 18.3

重陽の節句

五節句の1つで、別名「菊の節句」ともいわれています。みなさんの健康を願って、おひたしに菊の花を入れています。

月	火	水	木	金
20 敬老の日  こめ 65 黄 つきみじる ささみ 15 赤黄 さといも 20 赤黄 にんじん 10 赤黄 ぶなしめじ 10 赤黄 あおなづき 5 赤黄 けずりぶし 3 赤黄 だしこんぶ 3 赤黄 しょうゆ 3.5 赤黄 みりん 1.2 赤黄 さけ 0.7 赤黄 しお 0.3 赤黄 エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 26.9 しつぷ g 15.8	21 お月見献立 牛乳 1本 赤 こめ 65 黄 つきみじる ささみ 15 赤黄 さといも 20 赤黄 にんじん 10 赤黄 ぶなしめじ 10 赤黄 あおなづき 5 赤黄 けずりぶし 3 赤黄 だしこんぶ 3 赤黄 しょうゆ 3.5 赤黄 みりん 1.2 赤黄 さけ 0.7 赤黄 しお 0.3 赤黄 エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 26.9 しつぷ g 15.8	22 こくとうコッペ 牛乳 1本 赤 わかめスープ ぶたにく 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 ヨーグルト しらたまだんご 40 黄 だしこんぶ 3 黄 さとう 6 黄 しょうゆ 3 黄 でんぷん、ゆでしお エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 30.0 しつぷ g 19.6	23 秋分の日 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 7 赤 こめ 4 赤 しょうゆ 3 赤 さとう 0.5 赤 あぶら 3 赤 もやしのナムル しるごま 0.5 黄 もやし 20 黄 きゅうり 10 黄 にんじん 3 黄 す、さとう、しょうゆ こまから、ゆでしお エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 24.2 しつぷ g 23.8	24 ハッシュドポークライス 牛乳 1本 赤 こめ 63 黄 おおむぎいりごはん 7 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 4 赤 セロリ 2 赤 とんこつ 2 赤 こめこのハヤシルウ 8 赤 ケチャップ 6 赤 ウスターソース 3 赤 のうこうソース 1.5 赤 ワイン 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 ローリエ ウィナー オールポークウィナー 2本 赤 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤 フルーツミックス もも缶 15 緑 りんご缶 15 緑 バイナップル缶 10 緑 エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 24.2 しつぷ g 23.8

27 こめ 65 黄 とりすき とろろ 40 赤 とりにく 25 赤 はくさい 30 赤 いとこんにやく 20 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 1.2 赤 さけ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 27.0 しつぷ g 18.7	28 ミルクコッペ 牛乳 1本 赤 チキンのトマトにこみ とりにく 25 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマト缶 5 赤 トマトピューレ 5 赤 けいれつ 2 赤 ケチャップ 11 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 2.5 赤 ワイン 1.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 25.3 しつぷ g 19.8	29 こめ 65 黄 あかだし れいとうとうふ 30 赤 ぶたにく 15 赤 あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 赤 みつば 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 はちまようみそ 7 赤 あかみそ 5 赤 しょうゆ 0.7 赤 エネルギー kcal 593 たんぱく質 g 20.5 しつぷ g 19.1	30 ブックメニュー 牛乳 1本 赤 ほくほくカボチャごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 かぼちゃ 30 黄 さけ 1.2 黄 しお 0.6 黄 こんぶパウダー 0.03 赤 ミンチカツ ミンチカツ 1本 赤 あぶら 3 黄 はくさいのにびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 1.4 赤 みりん 0.7 赤 さけ 0.5 赤 さとう 0.4 赤 ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1本 黄 エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 21.0 しつぷ g 18.2	給食センターのホームページもご覧ください! ★給食センターの歴史や、センターの1日の様子を載せています。 ★ブックメニューで取り上げたメニュー、本の紹介を見ることができます。 ★給食のメニューで好評だったレシピも載せています。ぜひお家でチャレンジしてみてください。  QRコードを読み取っていただくとホームページが表示されます。
--	---	--	---	---

生活リズムを整えよう

2学期が始まりましたが、日常生活が楽しい人はいませんか？生活リズムを整えて、調子を戻していきましょう。



①早起きしよう
決まった時間に起きるようにしましょう。

②太陽の光を浴びる
朝日を浴びると、体内のリズムが整い、心をおだやかにするセロトニンの働きが高まります。

③朝食を食べる
体のリズムを整え、脳へのエネルギー補給や、やる気・集中力アップにつながります。

④体をしっかり動かす
昼間の活動量を増やすと、おなかが減り、食欲がわきます。疲れるので夜もぐっすり眠ることができます。

⑤寝る準備をする
寝る前までテレビやゲームをするとうるさみがおさまらず、眠りにくくなります。寝る前はゆったりと過ごしましょう。

⑥決まった時間に寝よう
決まった時間に寝ることで生活リズムが整います。

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ


平均栄養量

区分	栄養素							ビタミン				食物せんい
	エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	A	B ₁	B ₂	C	
小学校 9月の平均	kcal 620	25.3g (16.3%)	19.3g (28.0%)	2.5 (g)	368 mg	81 mg	3 mg	226 μgRAE	0.5 mg	0.5 mg	27 mg	4.1 g
小学校 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生 9月の平均	797	31.5g (15.8%)	22.8g (25.7%)	3.2	436	100	4.0	271	0.7	0.6	32	5.5
中学生 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

今月のブックメニュー 9月30日 (木)

「自分で弁当を作らなければならない事情」を抱えたソラ・ユウタ・タケルの三人は「男子弁当部」を結成し自分たちで料理を作り始めます。

シリーズ第2弾の今回は、おじいさんと一緒に野菜を作っている泉田が話に加わります。おじいさんが過労で入院し、落ち込む泉田をはげますために3人で「まるごと畑弁当」をつくることになります。給食では、この「まるごと畑弁当」の中に入っている【ほくほくカボチャごはん】が登場します。仲間を思いやる気持ちがあふれる【男子弁当部】、本の最後にはレシピがのっているのでぜひ作ってみてください。



「男子弁当部」
イノウエミホコ 作
野野宮さとる 絵
株式会社ポプラ社

★献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★やむをえない事情により、献立を変更することがあります。